

しなのまち

シニア活動館

SENIOR たより





5月

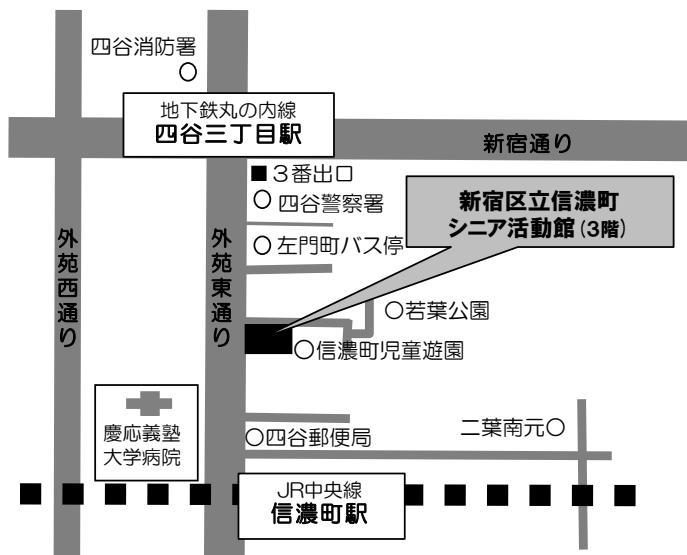
<p><b>うたごえ広場</b></p>	<p>当日先着 60名</p>	<p><b>ポッチャ体験会</b></p>	<p>当日先着 40名</p>
<p>5月13日(日) 14時~16時 皆で懐かしの童謡・唱歌・昭和歌謡等をピアノ伴奏に合わせて合唱します。 参加費：無料</p>		<p>5月15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金) 各日12時~13時 今話題のポッチャを体験してみませんか？ お一人様でもお気軽にご参加下さい。 参加費：無料</p>	
<p><b>吹き矢広場</b></p>	<p>当日参加 OK</p>	<p><b>コーラスを楽しもう！</b></p>	<p>当日先着 40名</p>
<p>5月16日(水) 10時~11時30分 手作り吹き矢で楽しく健康増進しましょう！とてめかんたんで、心身ともにリフレッシュします。 参加費用：初回のみ材料代420円</p>		<p>5月20日(日) 14時~15時30分 皆でコーラスを楽しみましょう。 譜面が読めなくても大丈夫です。 参加費：無料</p>	
<p><b>ボランティアサークルしなの</b></p>	<p>当日参加 OK</p>	<p><b>子ども園うたの会</b></p>	<p>当日参加 OK</p>
<p>5月23日(水) 13時30分~15時30分 利用者から集めた使用済み切手を整理し、社会福祉協議会を通して寄付しています。 参加費：無料</p>		<p>5月25日(金) 11時30分~11時45分 子ども園のかわいい園児たちが一生懸命覚えた歌を聞かせてくれます。 参加費：無料</p>	
<p><b>ハッピールーム</b></p>	<p>当日参加 OK</p>	<p><b>ぐるーぷカナリヤ朗読会</b></p>	<p>当日先着 40名</p>
<p>5月25日(金) 13時30分~16時 折り紙や、写経、塗り絵、将棋、iPadでゲームなど、だれでも参加できる部屋です。 お気軽に遊びに来て下さい！ 参加費：無料</p>		<p>5月27日(日) 14時~15時30分 カナリヤメンバーが美しい日本語で奏でる朗読を楽しんでみませんか？「高瀬舟」・「一会の雪」・「夏の思い出」・「鍵」・「鼻」 参加費：無料</p>	
<p><b>iPadで脳トレを楽しもう！</b></p>	<p>要申込 抽選4名</p>	<p><b>マウスで楽しむインターネット</b></p>	<p>要申込 抽選4名</p>
<p>6月21日(木) 10時30分~12時 iPadを使った脳トレ教室、超初心者の方でも安心！遊びの感覚でご参加下さい。 申込受付：5月15日~25日 参加費：無料</p>		<p>6月24日(日) 10時30分~12時 かんたんなマウス操作でインターネットからいろいろな情報を探します。(初心者向け) 申込受付：5月15日~25日 参加費：無料</p>	

※要申込・抽選の事業は、指定期間に電話、FAX、受付にてお申込み下さい。

# 5月

で囲まれた講座は自由参加です。当日、お気軽にお越しください。

日	月(風呂・女性)	火(風呂・男性)	水(風呂・女性)	木(風呂・男性)	金(風呂・女性)	土(風呂・男性)
		1	2	3	4	5
		四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	マッサージ サービス 13:00~17:00		健康体操 10:30~11:30 無料	映画 多世代交流会 13:30~ 無料 麻雀ひろば 13:00~16:30
6	7	8	9	10	11	12
	クラフトテープで 小物作り 13:30~15:00	四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円			健康体操 10:30~11:30 無料	
13	14	15	16	17	18	19
うたごえ広場 14:00~16:00 無料 	シニア図鑑 10:00~11:00 クラフトテープで 小物作り 13:30~15:00	四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	吹き矢広場 10:00~11:30 初回のみ420円 マッサージサービス 13:00~17:00	iPadで脳トレを 楽しもう! 10:30~12:00	健康体操 10:30~11:30 無料	
ポッチャ体験会 12:00~13:00(4日間共)						
20	21	22	23	24	25	26
映画 10:00~ 無料 コーラスを 楽しもう! 14:00~15:30	葉彩会 13:20~15:50 	四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円	ボランティア サークルしなの 13:30~15:30		健康体操 10:30~11:30 無料 子ども園うたの会 11:30~11:45 ハッピールーム 13:30~16:00	7月分 団体利用申請
27	28	29	30	31		
マウスで楽しむ インターネット 10:30~12:00 ぐるーぷカナリヤ 朗読会 14:00~15:30 無料	体力測定事業 詳細は 「広報しんじゅく」 4/25号で	四谷地区協 ストレッチ 10:00~11:00 300円		麻雀フリールーム 13:00~16:30		



初めてご利用になる方は登録が必要です。  
50歳以上の新宿区民であることが分かる  
身分証明書、健康保険証などをお持ちください。

指定管理者:生活協同組合・東京高齢協

## 新宿区立信濃町シニア活動館

〒160-0016 新宿区信濃町20  
電話03-5369-6737 FAX03-5369-6738  
HP <http://t-koureiyou.or.jp/>

### 【交通のご案内】

JR中央線「信濃町」駅から徒歩4分  
地下鉄丸ノ内線「四谷三丁目」3番出口から徒歩10分  
都営バス(品97)「左門町」徒歩1分